

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
				8:30~10:00 新年の朝ヨガ souko	8:30 朝ヨガ 10:00 ピラティス souko	8:30 ハタヨガ souko 指導者養成講座
6	7	8	9	10	11	12
10:00 ビギナー/癒し Akane	10:00 ベーシック/アロマ Akane 15:00 ベーシック/アロマ 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami	8:30 ハタヨガ souko 指導者養成講座 20:00 ビギナー/癒し mayu	8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ 19:00 ピラティス	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	8:30 朝ヨガ tabasa 指導者養成講座	8:30 朝ヨガ tabasa
13	14	15	16	17	18	19
10:00 ビギナー/癒し souko	10:00 女性のためヨガ souko 15:00 ベーシック/アロマ 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami	8:30 ハタヨガ souko 指導者養成講座	8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ 11:30 産後ピラティス 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	9:00 朝ヨガ akane 18:30 Yoga+flower in solflows	8:30 ハタヨガ souko 指導者養成講座
20	21	22	23	24	25	26
10:00 ビギナー/癒し Akane	10:00 ベーシック/アロマ Akane 15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami	8:30 ハタヨガ souko 指導者養成講座 20:00 ビギナー/癒し mayu	8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	9:00 朝ヨガ mayu 10:00 よもぎ蒸し+ 至福のヨガ	8:30 ハタヨガ natsuki 指導者養成講座
27	28	29	30	31		
10:00 ビギナー/癒し Akane	10:00 女性のためヨガ souko 15:00 ベーシック/アロマ 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー/癒し masami		8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ 11:30 産後ピラティス 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ		

最新スケジュールの確認と
ご予約はこちらから↓



Sukra Yoga Studio (シュクラヨガスタジオ)

〔Address〕 本市市日の出3-1-7

〔Tel〕 070-5459-5084

〔Mail〕 sukra0319@gmail.com

***キャンセル・欠席について**

- ・キャンセル手続き無き場合は、欠席となり1回分のレッスンが消化されます。
- ・当日キャンセルは、なるべくお控えください。

*** スタジオでのクラスはオンラインでも受講できます。**